

LADENATELIER FEDERLEICHT

Stundenplan für Erwachsene ab 17.01.2022
Abk. "sen" - für Senioren sehr gut geeignet

*ausgebucht /

Notizen: Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Hygieneplan ist einzuhalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	sonstiges
	10.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Knie, Hüfte	10.00 Parkinson-Yoga	10.30 back in balance PT		
	12.00* Bewegte Pause		12.00 back in balance (sen) Kraft-Beweglichkeit- Dehnung*		
	13.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Kraft		13.30 back in balance (sen) Balance / Propriozeption		
15.30 PT	15.00 back in balance Kraft-Beweglichkeit- Dehnung / PT	15.30 Barre - Grundlagen Klassisches Ballett	15.00 back in balance PT	15.30 Kids time / PT	
17.00 PT	16.15 back in balance Rückenfit / PT	16.30 Kraftvolle Körpermitte Barre 1	16.15 PT	17.00 Kids time / PT	
18.30 - 20.30 Uhr b.B. online Gesundheitsabend	17.45 back in balance PT Balance/Propriozeption	17.45 Kraftvolle Körpermitte Barre 2	17.30 Kraftvolles Zentrum Barre 1-2	18.30 PT	
19.00 - 21.00 Vermietung 14tg	19.15 Yin-Yoga	19.00+ Balance und Kraft Barre Beginner	19.00 PT / Entspannung / Barre im Wechsel		